

YLÄKOULUN LIKUNNANOPETTAJIEN KOKEMUKSIA JA NÄKEMYKSIÄ KOULUPÄIVIEN LIKUNNALLISTAMISESTA

Mari Lehmuskallio, KT, LitM. Turun yliopisto, Opettajankoulutuslaitos – Turun kampus. Assistentinkatu 5, 20014 Turun yliopisto. P. 040 834 3393. Sähköposti: marsah@utu.fi (yhdyshenkilö). Joonas Toskala, KM. Lauttakylän koulu ja Pellonpuiston koulu.

TIIVISTELMÄ

Lehmuskallio, M. & Toskala, J. 2018. Yläkoulun liikunnanopettajien kokemuksia ja näkemyksiä koulupäivien liikunnallistamisesta. *Liikunta & Tiede* 55 (6), 79–87.

■ Yläkoululaiset viettävät arkipuorokaudesta noin kolmasosan koulussa, jonka rooli onkin merkittävä fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana. Liikkuva koulu -ohjelma on nimetty päätoimeksi tunnin liikunta-annoksen toteutumiseksi jokaisella oppilaalla, jokaisena koulupäivänä. Toimintakulttuurin liikunnallistaminen on peruskouluihin kohdentuva muutos, jonka onnistuminen vaatii eri toimijatahojen osallisuutta. Tässä tutkimuksessa kartoitettiin yläkoulun liikunnanopettajien kokemuksia ja näkemyksiä 1) liikunnallistamisesta vastanneista tahoista, 2) liikunnallistamisen vaikutuksista omaan työkuvaan ja 3) oppilaiden mahdollisuuksista saavuttaa tunti liikuntaa koulupäivinä.

Liikunnanopettajia lähestyttiin Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry:n jäsen sähköpostilistan kautta touko- ja syyskuussa 2016 (n = 99). Aineistoa analysoitiin frekvenssein, keskiarvoin ja -hajonnoin, Mann-Whitneyn U-testillä sekä teemoitellen.

Yli puolet liikunnanopettajista koki liikunnallistamisen jääneen yksin heidän harteilleen lisäksi työmäärää, kiirettä ja raskautta. Silti he näkivät sen eteen tehtävän liian vähän ja muun opetushenkilökunnan osallisuutta peräänkuulutettiin. Suhtautuminen oppilaiden mahdollisuuksiin saavuttaa tunti liikuntaa koulupäivinä oli varovaisen optimistista. Koulupäivän rakenteen muuttaminen nähtiin merkittävänä tekijänä tavoitteen saavuttamiseksi. Oppilaiden asenteissa koettiin myönteistä muutosta tehtyjen liikunnallistamistoimenpiteiden myötä.

Toimintakulttuurin liikunnallistamisprosessin organisointi ja vastuunjako yläkouluissa vaativat lisäselvitystä. Liikunnallistamispyrkimysten koettiin tuoneen uusia työtehtäviä vanhojen päälle eikä niinkään muuttaneen liikunnanopettajien työkuvaan, jonka johdosta ammattiryhmän työhyvinvointia tulee seurata. Mikä on yläkoulun muiden aineenopettajien rooli ja kokemus koulupäivien liikunnallistamisesta – mikäli näitä ei ole, mitkä ovat syitä siihen?

Asiasanat: liikunnallistaminen, toimintakulttuuri, fyysinen aktiivisuus, liikunnanopettaja, työkuva, yläkoulu, Liikkuva koulu

ABSTRACT

Lehmuskallio, M. & Toskala, J. 2018. Secondary school physical education teachers' experiences and views of increasing physical activity on school days. *Liikunta & Tiede* 55 (6), 79–87.

■ Secondary school has a significant role in providing physical activity (PA) opportunities, hence pupils spend about one third of every weekday at school. In Finland the Finnish Schools on the Move -program has been appointed as the main procedure by which an hour of PA is pursued for every pupil, on every school day. Increasing PA in the Finnish school culture is a change that requires the participation of each operative group to succeed. This study retraced secondary school physical education (P.E.) teachers' experiences and views of 1) the parties accomplishing actions concerning the increase of PA on school days, 2) the effects of these actions on their job descriptions and 3) the probabilities of pupils to reach one hour of PA on every school day.

The survey data (n = 99) was collected via the nationwide e-mail list of The Association of Physical and Health Educators in Finland in May and September 2016. The data was analyzed by frequencies, means, standard deviations, Mann-Whitney U-test and thematizing.

More than half of the P.E. teachers felt that they have carried out PA actions alone, which has increased workload, hurry and burden. Still they saw that too little is done and called for other subject teachers' contribution. Their stance on pupils' probabilities to reach one hour of PA on every school day was slightly optimistic. Modifying the structure of school days was considered a significant factor to accomplish this objective. By executing more PA actions on school days pupils' attitudes toward PA at school were seemed to modify more positive.

Organizing and distributing responsibility in the process of increasing PA on school days require further inquest on secondary schools. The efforts on increasing PA haven't actually changed P.E. teachers' job descriptions but brought new work tasks on top of the old ones. Thus their wellbeing at work has to be attended. What are the roles and the experiences of other subject teachers in increasing PA on secondary school days – if there aren't any, what are the reasons?

Keywords: increasing physical activity, school culture, physical activity, physical education teacher, job description, secondary school, Finnish Schools on the Move

JOHDANTO

Suomessakin on 2000-luvulla havahduttu siihen, että lapset ja nuoret liikkuvat liian vähän (Berg & Piirtola 2014, 32–38). Vähäinen fyysinen aktiivisuus on haaste etenkin yläkouluikäisissä, jolloin suomalaisnuorten liikkumisen tiedetään romahtavan kansainvälisestäkin verrattuna merkittävästi (Currie ym. 2012, 130–131). Terveystta ja hyvinvointia tukeva suositus yläkouluikäisille on tunti-puolitoista reipasta, ajoittain rasittavaa monipuolista liikuntaa joka päivä (Tammelin & Karvinen 2008). Suositus näyttää liikemittauksiin perustuen toteutuvan vain viidenneskellä 7.-luokkalaistamme ja ainoastaan noin joka kymmenennellä 9.-luokkalaistamme, tytöillä heikommin kuin pojilla (Husu ym. 2016, 21). Kytköksissä liian vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen on nuorten elintapasairauksien, kuten aineenvaihdunta-, sydän- ja verisuonisairauksien, 2-tyyppin diabeteksen, tuki- ja liikuntaelämistön rappeumien sekä ahdistus- ja masennusoireiden yleistymisen (esim. Väistö ym. 2014). Myös suomalaisten 8.- ja 9.-luokkalaisten, erityisesti tyttöjen, tyytyväisyys omaan elämään on OECD-maiden keskiarvoa voimakkaammin yhteydessä vapaa-ajan liikunnan yleisyyteen (Väljjarvi 2017, 36–37).

Fyysisesti inaktiivisella elämäntavalla saattaa olla fyysisten ja psyykkisten haittojen ohella sekä lyhyen että pitkän aikavälin epäedullisia vaikutuksia myös tiedollisiin toimintoihin liittyen tiedon vastaanottamiseen, tallentamiseen, käsittelemiseen ja käyttämiseen (esim. Castelli & Hillman 2012). Tiedollisten toimintojen ohjauksesta ja säätelystä vastaa toiminnanohjaus, jonka rooli korostuu oppimisessa, ongelmanratkaisussa ja päätöksenteossa (Syväoja ym. 2012). Vaikka yksiselitteisiä syy-seuraus -päätelmiä fyysisen aktiivisuuden ja oppimisen sekä koulumenestyksen välillä on haastavaa tehdä ja vaikutuksia välittävät tekijät ovat moninaisia (ks. Syväoja 2012), antavat useat tutkimukset tukea positiivisten yhteyksien olemassaololle. Vuosina 2007–2012 kaikissa Yhdysvalloissa aiheesta tehdyissä tutkimuksissa löytyi ainakin yksi positiivinen yhteys fyysisen aktiivisuuden ja koulumenestyksen väliltä. Useimmin mainittiin fyysisen aktiivisuuden yhteys toiminnanohjaukseen, erityisesti työmuistiin. (Howie & Pate 2012.) Tuoreempia tutkimusviitteitä fyysisen aktiivisuuden suotuisista yhteyksistä toiminnanohjausprosesseihin tarjoavat esimerkiksi van der Niet ym. (2015) ja edelleen työmuistiin Guiney & Machado (2013). Syväoja ym. (2014) raporttoivat fyysisen aktiivisuuden eduista oppilaan keskittymiseen ja tarkkaavaisuuteen oppitunneilla, Ruotsalainen (2017) lukutaitoon sekä Kantomaa ym. (2013), Haapala ym. (2014a) ja Kari ym. (2017) kouluarvosanoihin.

Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen -tilannekatsaus koostaa tärkeimmät nimet nimenomaan koulupäivän aikana tapahtuneen fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia koulumenestykseen, tiedollisiin toimintoihin sekä oppimisen mahdollistaviin tekijöihin tarkastelevat tutkimukset 1990-luvulta tähän päivään asti. Yhteenvetona esitetään oppituntien liikunnallisten taukojen ja opetuksen integroidun liikunnan positiivinen yhteys kouluarvosanoihin, samoin liikuntakerhoissa ja muin tavoin koulussa ohjatuksi toteutuvan liikunnan yhteys parempaan koulumenestykseen. Koulun liikunnalla on niin ikään myönteisiä vaikutuksia oppilaiden tarkkaavaisuuteen sekä tiedollisiin toimintoihin, erityisesti toiminnanohjaukseen, mitkä voivat osaltaan selittää myös parempaa koulumenestystä. Lisäksi oppimisen mahdollistavat tekijät, kuten luokkahuonekäyttäytyminen ja tehtäviin keskittyminen, näyttävät kohenevan koulupäivien liikunnallistumisen myötä. (Kantomaa ym. 2018, 14–21.)

Vaikka PISA 2015 -tutkimuksessa suomalaisnuoret kokivat 72 maan/alueen vertailussa edelleen hivenen keskimääräistä vahvempaa yhteenkuuluvuutta kouluunsa, muutostrendi on negatiivinen, ja arviolta 15 prosenttia oppilaistamme kokee ulkopuolisuutta suhteessa omaan kouluuyhteisönsä. Yhteenkuuluvuuden tunne on kytköksissä koulun ja luokan työskentelyilmapiiriin ja jää suomalaistyöillä selvästi heikommaksi kuin -pojilla. (Väljjarvi 2017, 16–18.) Fyysisen

aktiivisuuden lisäämisestä koulupäiviin saattaisi olla hyötyä tässäkin, sillä tutkimusevidenssiä löytyy myönteisen kouluilmapiiriin (esim. Aira & Kämppi 2017; Haapala ym. 2014b; Kämppi, ym. 2017), oppilaiden kouluviihtyvyyden (esim. Aira & Kämppi 2017; Kristjansson ym. 2009; Kämppi ym. 2013; 2017) ja työrauhan (esim. Aira & Kämppi 2017; Kämppi ym. 2013; 2017) edistämisestä fyysisen aktiivisuuden keinoin. Liikkumisen ympärille voi syntyä toimivia vertaisuuhteita ja ryhmiä, jotka osaltaan edesauttavat myönteistä suhtautumista, sopeutumista, kiinnittymistä sekä jaksamista koulussa (esim. Kiuru ym. 2008; Kämppi ym. 2015; Ramstetter ym. 2010). Yhdysvaltain terveysviranomaisten vuonna 2010 julkaiseman meta-analyysin yhdessäkään tutkimuksessa ei raportoitu koulupäivien aikaisen (tai ulkopuolisen) fyysisen aktiivisuuden vaikuttaneen koulunkäyntiin toteutettujen mittausten perusteella alakoululaisille kertyi keskimäärin 22 ja yläkoululaisille vain 17 minuuttia reipasta liikuntaa koulupäivän aikana (Tammelin ym. 2015), mikä alleviivasi koulupäivien liikunnallistamisen tarpeellisuutta. Ensimmäiset liikunnallistamiseen pyrkineet, usein paikalliset hankkeet, kuten Turun Koulut liikkeelle, käynnistyivät kuitenkin jo 2000-luvun alkupuolella. Liikkuva koulu -toiminnan käynnistäjänä toimi pääministeri Vanhasen II hallituksen politiikkariihen myönteinen kannanotto helmikuussa 2009. Vuosina 2010–2012 toteutettiin Liikkuva koulu -pilotti (n = 45 peruskoulu): ensimmäinen valtionhallinnon tasolla koordinoitu liikunnallistamishanke, jonka lähitavoitteena oli levittää ja jalostaa hyviä liikunnallisuutta lisääviä käytäntöjä Suomen kouluihin huomioiden koulujen erilaisuus. Pitkällä tähtäimellä tavoiteltiin kouluikäisten liikuntasuositusten täyttymistä sekä koulujen toimintakulttuurien liikunnallisuutta. (Opetusministeriö 2010.) Vuosina 2012–2015 Liikkuva koulu laajeni kokeilusta 815 peruskouluu kattaneeksi ohjelmaksi tavoitteenaan edelleen oppilaiden fyysisen aktiivisuuden edistäminen ja liikunnallisen toimintakulttuurin vakiinnuttaminen kouluissa. Pääministeri Sipilän hallitusohjelman valmistuttua kesällä 2015 Liikkuva koulu -ohjelma nimettiin yhdeksi Uudet oppimisympäristöt ja digitaaliset materiaalit peruskouluihin -kärkihankkeen päätoimista, joilla pyritään saattamaan Suomi koulutuksen, osaamisen ja modernin oppimisen kärkimaaksi. Liikuntaa halutaan lisätä peruskouluisten – jatkossa myös toisen asteen opiskelijoiden – koulupäiviin niin, että lapset ja nuoret liikkuisivat vähintään tunnin jokaisena päivänä. Ohjelman valtakunnallistamiseen ohjataan vuosina 2016–2018 yhteensä 21 miljoonaa euroa ja vuoden 2016 loppuun mennessä ohjelmaan oli rekisteröitynyt jo 75 prosenttia maamme peruskouluista. (Aira & Kämppi 2017; Liikkuva koulu 2017; Valtioneuvosto 2016.) Myös muita lyhyempiä oppilaiden fyysisestä aktiivisuudesta tukevia liikuntakampanjoita kouluille on vuosittain vireillä esimerkiksi lajiliittojen toimesta.

Kenen tehtävä koulupäivien liikunnallistaminen on? Kuntien opetushenkilöstön virka- ja työehtosopimus määrittää opettajien viikoittaiset opetusvelvollisuudet, esimerkiksi liikunnan aineenopettajalla 24 tuntia. Opetustehtävien lisäksi opettajan tulee osallistua koulussa kolmen tunnin ajan viikossa opetuksen yhteissuunnitteluun, aine- ja asiaryhmittäisiin neuvonpitoihin, kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön

sekä opetuksen suunnitteluun ja koulun toiminnan kehittämiseen liittyvien tehtävien tekemiseen. (Kuntatyöntajat 2017.) Liikunnallistaminen voitaneen lukea ainakin viimeksi mainittuun tehtäväkenttään. Vuonna 2014 Opetushallitus hyväksyi uudet valtakunnalliset perusopetuksen opetussuunnitelmaperusteet. Tässä opetuksen järjestäjiä velvoittavassa asiakirjassa fyysisen aktiivisuuden rooli korostuu verrattuna edeltäjänsä. (Vrt. Opetushallitus 2004; 2014.) Nyt osana perusopetuksen toimintakulttuurin kehittämistä ohjaavia periaatteita esitetään ymmärrys fyysisen aktiivisuuden merkityksestä oppimiselle, irrottautuminen istuvasta elämäntavasta ja tilan antaminen toiminnallisuudelle, liikkumiselle ja leikille. Liikkumisen tulee olla luonteva osa jokaista koulupäivää ja sitä tulee hyödyntää myös työtapana. (Opetushallitus 2014.) Aiemmin fyysinen aktiivisuus huomioitiin opetuksen toteuttamisen lähtökohdissa lähinnä epäsuorasti viittaamalla opiskelun aktiiviseen luonteeseen (Opetushallitus 2004).

Jo ennen Sipilän hallitusohjelman 2015 ja perusopetuksen opetussuunnitelmaperusteiden 2014 voimaastumista Kämppi ym. (2013) raportoivat kolmen neljästä peruskoulujen henkilökuntaan kuuluneesta pitäneen koulun tehtävänä huolehtia siitä, että oppilailla on mahdollisuus liikkua jokaisen koulupäivän aikana. Ala- ja yhtenäiskouluissa asiaan suhtauduttiin kuitenkin myönteisemmin kuin yläkouluissa. Edelleen ala- ja yhtenäiskouluissa työskennelleistä noin 70 prosenttia piti oppilaiden liikunnan edistämistä jokaisen opettajan tehtävänä, mutta yläkouluissa työskennelleistä vain 40 prosenttia ajatteli näin. Yläkoulujen opettajista alle kolmannes arvioi liikunnan sopivan omaan opetukseen. (Kämppi ym. 2013.) Vuonna 2015 Liikkuvien koulujen rehtorien näkemys henkilökunnan osallistumisesta käytännössä Liikkuva koulu -toimintaan oli, että reilulla kymmenellä prosentilla kouluista toimintaa pyöritti liikunnanopettaja tai muu yksittäinen henkilö – loput koulut jakautuivat puoliksi sen suhteen, toteuttiko toimintaa koko henkilökunta vai nimetty työryhmä (Kämppi ym. 2015). Kaksi vuotta myöhemmin Kuure (2017) esitti Liikkuva koulu -toiminnan perustuvan kouluissa operatiivisella tasolla rehtorin, vastuupettajien ja Liikkuva koulu -tiimien yhteistyöhön. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti kertoo jo 70 prosentin peruskoulujen henkilökunnan jäsenistä pitävän Liikkuva koulu -toimintaa koko koulun yhteisenä juttuna ja näkyvänä osana kouluarkea. Vielä useampi kokee toiminnan tukevan uuden opetussuunnitelman toteuttamista sekä usko pysyviä käytänteitä jäävän koulun toimintakulttuuriin. Toiminta koetaan hyödylliseksi etenkin oppilaiden, oppimisen ja viihtyvyyden kannalta. (Aira & Kämppi 2017; Kämppi ym. 2017.)

Vaikka selvästi yli puolet peruskoulujen henkilökunnasta mieltää Liikkuva koulu -toiminnan koko koulun yhteiseksi asiaksi, näyttää toiminnan suunnittelu ja järjestäminen kuitenkin lankeavan pääosin heidän omille harteilleen: vain reilu kolmannes oppilaista on järjestelytoimenpiteissä mukana, ala- ja yhtenäiskoululaiset enemmän kuin yläkoululaiset. Edelleen vain neljännes kouluista raportoi yhteistyöstä terveydenhoitajien, kunnan eri toimialojen ja/tai muiden paikallisten toimijoiden – tyypillisimmin urheiluseurojen (Kuure 2017) – kanssa. Henkilökunnan jäsenistä noin joka kolmas kokeekin Liikkuva koulu -toiminnan lisänsä opettajien työtaakkaa – toki vastapainoksi reilu kolmannes kokee sen edistävän opettajienkin hyvinvointia. (Aira & Kämppi 2017.)

Miten koulupäivien liikunnallistamista on toteutettu? Kevään 2017 rehtorikyselyn perusteella kaksi peruskoulua kolmesta pitää päivittäin pitkän välitunnin (> 25 min). Yli puolella peruskouluista on liikuntasali oppilaiden sisävälituntikäytössä ainakin viikoittain. Omaa liikuntakerhotoimintaa löytyy neljällä koululla viidestä ja jonkin ulkopuolisen tahon järjestämiä kerhoja noin puolella kouluista. Vain 15 prosenttia rehtoreista ilmoitti, ettei koulun tiloja ole muokattu tukemaan toiminnallisuutta. Tyypillisimpiä muokkaustapoja ovat olleet liikuntavälineistön hankkiminen ja maalaukset/teippaukset. (Kämppi ym. 2017.) Noin 60 prosenttia peruskoulun opettajista

ilmoittaa katkaisevansa oppilaiden pitkiä istumisjaksoja ja puolet hyödyntävänsä opetuksessa toiminnallisia menetelmiä useimmilla oppitunneillaan (Kämppi ym. 2017). Yläkoulun oppilaiden näkemys vuoden 2016 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU -tutkimuksessa oli samansuuntainen: reilu puolet vastasi oppitunneilla olevan tapana katkaista pitkät istumisjaksot. Sen sijaan vain kolmannes yläkoululaisista piti koulun pihan liikunnallisia toimintapaikkoja ja vain neljännes välituntivälineistöä riittävinä. Yläkouluissa myöskään vertaisohjaaminen välituntiliikunnassa ei näyttäydä yleisenä toimintatapana: kolmella koululla viidestä sitä ei toteuteta lainkaan. (Kokko ym. 2016.) Liikunnanopettajien mukaan tyypillisimpiä liikunnallistamistoimenpiteitä yläkouluissa ovat säännöllisesti järjestettävät liikuntapäivät, oppilaiden mahdollisuudet omatoimiseen liikkumiseen välitunneilla, liikuntakampanjoihin osallistuminen, liikuntavälineiden hankkiminen välituntikäyttöön sekä liikuntakerhot (Toskala 2016). Kaikkiaan yläkoululaisista vain viidennes osallistuu koulupäivän aikaiseen liikkumiseen vastaavan lukeman ylittäessä alakoulujen puolella lähes 90 prosenttiin (Aira & Kämppi 2017).

Koska tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita suomalaisen koulunpidon uuden linjauksen; koulupäivien liikunnallistamisen, kokeemisesta yläkoulun liikunnanopettajien keskuudessa, on johdannon lopuksi syytä luoda katse avarammin muutokseen suomalaisessa peruskoulussa ja opettajuudessa. Jatkuva muutos nimetään postmodernin ajan tyypillisimpien tunnusmerkkien joukkoon aiheuttaen vaatimuksia myös opettajan ammattia kohtaan. Opettajalle ei enää riitä vain oman aineen hallinta, vaan monien yhteiskunnallisten tahojen, kuten työ- ja talouselämän, vaateet luovat paineita toimenkuvan laaja-alaisuuteen ja muokkaamiseen. (Esim. Fullan & Hargreaves 1992; Lapinoja 2006; Tuominen & Hellström 2017.) Sahlberg (2015) kuitenkin varoittaa etenemästä koulun muutoksissa markkinatalouden periaattein tai menetelmin, jolloin päätöksentekovalta – pedagoginenkin – helposti katoaa pedagogiikan asiantuntijoilta itseltään; opettajilta ja rehtoreilta. Muutosta on nykyopettajien väistämättä siedettävä, mikä voi realisoitua mukautumisena tai muutosvastarintana (esim. Fullan & Hargreaves 1992; Lapinoja 2006; Tuominen & Hellström 2017). Lapinoja (2006) näkee tunnollisimmilla opettajilla riskin väsyä ponnisteluisia uusia ja taas uusien veloitteiden täyttämiseksi, toisilla selviytymiskeinona voi olla välinpitämättömyys ja usko ”uutuuskien” ohimenevyyteen. Kynnisyttä ja vastarintaa syntyy helpoimmin silloin, jos muutokset koetaan ylhäältä (esimerkiksi viranomaiset, rehtori) pakotetuiksi ja hyödyttömiksi. Muutoksiin sitoutuminen vaatii merkitysten, strategioiden ja visioiden laatimista yhdessä eri toimijoiden kanssa. (Esim. Fullan & Hargreaves 1992; Lapinoja 2006; Tuominen & Hellström 2017.) Juuri mahdollisuus päättää omista tekemisistä, autonomian tunne, tiedetään yhdeksi perustavimmanlaatuisista psykologisista tarpeista määrittämässä työmotivaatiota (Vansteenkiste & Ryan 2013). Sahlberg (2015) esittää suomalaisen nykykoulutusjärjestelmän vahvuudeksi nimenomaan opettajien itsensä osallistumisen suunnitteluun, toteutukseen, arviointiin, kehittämiseen ja päätöksentekoon koulunpidon eri osa-alueilla. Myös Erss (2015; 2018) raportoi suomalaisopettajien alkaneen kokea koulujen ja oman autonomiansa sekä vaikutusmahdollisuutensa pedagogisessa päätöksenteossa kansainvälisesti vertaillen korkealle tasolle viimeisimpien opetussuunnitelmauudistusten myötä. Liikkuva koulu -ohjelman lähtökohta, jonka mukaan jokainen koulu saa toteuttaa toimintakulttuurinsa liikunnallistamista omalla tavallaan, on autonomian näkökulmasta erittäin perusteltu. Huolenaiheeksi voi kuitenkin nousta, osataanko kaikissa kouluissa toteuttaa muutosta eri toimijat huomioiden ja mukaan osallistaen, yhteisöllisesti oppien (ks. Fullan & Hargreaves 1992; Tuominen & Hellström 2017).

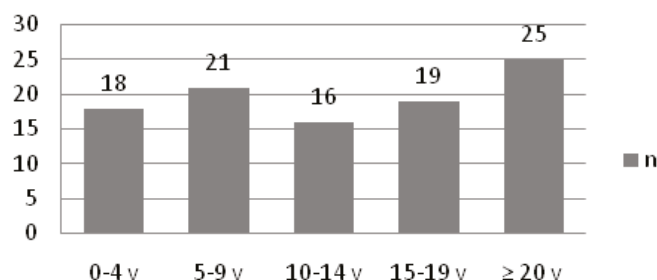
Tämä tutkimus kartoittaa yhden toimijaryhmän; yläkoulun liikunnanopettajien (jatkossa *liikunnanopettajat*), kokemuksia ja näkemyksiä koulupäivien liikunnallistamisesta. Tutkimus vastaa kysymyksiin: 1) ketkä ovat liikunnanopettajien mukaan vastanneet yläkoulujen

liikunnallistamistoimenpiteistä, 2) miten liikunnallistaminen on muuttanut omaa työnkuvaa, 3) miten liikunnanopettajat arvioivat yläkoulun oppilaiden mahdollisuuksia saavuttaa tunti fyysistä aktiivisuutta jokaisena koulupäivän aikana. On huomattava, että tulokset kertovat liikunnanopettajien kokemuksista ja näkemyksistä. Kokemukset edustavat aina kokijoiden subjektiivisia merkityssuhteita kohteisiin (ks. Perttula 2008).

TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Liikunnanopettajia lähestyttiin liikunnan- ja terveystiedon opettajien pedagogisen aineopettajajärjestön Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry:n (LIITO) valtakunnallisen jäsensähköpostilistan kautta kahdesti toukokuussa sekä kerran syyskuussa 2016. Liikkokuva koulu -ohjelmaa oli tällöin toteutettu kärkihankkeen päätoimena noin yhden lukuvuoden ajan. Sen sijaan uudet valtakunnalliset perusopetuksen opetussuunnitelmaperusteet eivät olleet vielä astuneet yläkouluissa voimaan. LIITO:n jäsenmäärä on noin 1 500, joista yläkouluissa liikunnanopettajina toimii arviolta 500 opettajaa (LIITO 2016). Puolistrukturoituun Webropol-kyselyyn vastasi 99 liikunnanopettajaa (n naiset = 68; n miehet = 31) tutkimuksen vastausprosentin yltäessä noin 20:een LIITO:n jäseniksi liittyneistä yläkoulun liikunnanopettajista. Kaikkiaan pätevien liikunnanopettajien määrä koko perusopetuksessa on noin 850–900 (Elo & Koivusalo 2017, 39, 51). Alhaiseksi jääneen vastausprosentin takia tutkimuksen tuloksia voidaan pitää vain suuntaa antavina. Liikunnanopettajana kertyneen työkokemuksen suhteen vastaajajoukko jakautui varsin tasaisesti (kuvio 1).

Kyselyyn vastattiin viisiportaisella Likert-asteikolla (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä) sekä halutessa täydentämällä vastauksia avoimissa vastauskentissä. Tutkimusdataa analysoitiin frekvenssein, keskiarvoin ja -hajonnoin sekä Mann-Whitneyn U-testillä. Vastaajien sukupuoli, työkokemus (alle/yli 10 vuotta) ja omassa koulussa tehtyjen liikunnallistamistoimenpiteiden määrä toimivat vertailuissa selittävinä muuttujina. Liikunnallistamistoimenpiteiden määrä määritettiin 16-osioisen toimenpidesummamuuttujan ($\alpha = 0,83$) keskiarvon perusteella: ka enemmän tehneet $> 3,0$ (n = 50) ja ka vähemmän tehneet $\leq 3,0$ (n = 42). Avoimia vastauksia teemoiteltiin ja kvantifioitiin. Aineistosta nostetaan esiin autenttisia sitaatteja, jotka tukevat teemoittelua. Sitaateista, kuten muistakaan tutkimustuloksista ei ole tunnistettavissa yksittäisiä vastaajia.



KUVIO 1. Vastaajien työkokemus liikunnanopettajina (n = 99).

TULOKSET

Koska muutokseen sitoutumisen tiedetään vaativan yhteistä suunnittelua (esim. Fullan & Hargreaves 1992), liikunnanopettajilta tiedusteltiin, kuinka tuttuna he pitivät hallituksen linjaamaa liikunnallistamisohjelmaa koulun eri tahoille (taulukko 1). Heille itselleen ohjelma oli tuttu, mutta tiedottaminen niin oppilaiden huoltajille kuin oppilaillekin näytti jääneen heikolle tolalle. Vastaajista viidesnes (19 %) piti ohjelmaa edes jokseenkin tuttuna huoltajille ja reilu neljäsnes (28 %) oppilaille. Alle puolet (47 %) näki ohjelman edes jossain määrin tuttuna oman koulun koko henkilökunnalle (huomattava keskihajonta).

Liikunnanopettajat olivat yksimielisiä siitä, ettei liikunnallistamisen tule olla vain heidän tehtävänsä, vaan koulun jokaisen opettajan tulisi osallistua siihen – keskimäärin tämä kuitenkin vaikutti jäävän toteutumatta (taulukko 2). Liikunnanopettajista 58 prosenttia vastasi olevansa jokseenkin tai täysin samaa mieltä väitteen kanssa, että liikunnallistaminen jää omassa koulussa yksin heidän vastuulleen ja vain 22 prosenttia väitteen kanssa, että koulun koko opetushenkilökunta osallistuu siihen. He itsekään eivät kuitenkaan tunnu vielä antavan aivan kaikkeaan liikunnallistamisen eteen. Positiivisena asiana liikunnallistamispyrkimyksille näyttäytyi koulujen johdon tuki. Sen sijaan kotien tuki jäi vähäiseksi, mikä oli johdonmukaista liikunnallistamisohjelman tuntemattomuuden kanssa (vrt. taulukko 1).

TAULUKKO 1. Koulupäivien liikunnallistamisohjelman tuttuus eri tahoille liikunnanopettajien mukaan (n = 99).

	Ka	Kh
Tuttu minulle (liikunnanopettaja)	4,48	0,77
Tuttu koulumme koko henkilökunnalle	3,02	1,24
Tuttu oppilaillemme	2,66	1,10
Tuttu oppilaidemme huoltajille	2,57	1,00

(1) Täysin eri mieltä, (2) Jokseenkin eri mieltä, (3) Ei samaa eikä eri mieltä, (4) Jokseenkin samaa mieltä, (5) Täysin samaa mieltä

TAULUKKO 2. Koulupäivien liikunnallistamiseen osallistuneet tahot liikunnanopettajien mukaan (n = 99).

	Ka	Kh
Jokaisen opettajan tulisi osallistua liikunnallistamiseen	4,35	0,85
Koulumme johto tukee liikunnallistamista	4,05	1,08
Koen itse tekeväni voitavani koulupäivien liikunnallistamiseksi	3,87	1,02
Liikunnallistaminen on koulussamme pelkästään liikunnanopettajien vastuulla	3,31	1,26
Koulussamme toimii liikunnallistamisesta vastuussa oleva tiimi	3,11	1,60
Kodit tukevat koulupäivien liikunnallistamista	2,84	0,98
Koko koulumme opetushenkilökunta osallistuu liikunnallistamiseen	2,23	1,16
Muukin kuin opetushenkilökunta osallistuu liikunnallistamiseen	2,00	1,16
Liikunnallistamisen tulisi olla pelkästään liikunnanopettajan tehtävä	1,10	0,30

(1) Täysin eri mieltä, (2) Jokseenkin eri mieltä, (3) Ei samaa eikä eri mieltä, (4) Jokseenkin samaa mieltä, (5) Täysin samaa mieltä

TAULUKKO 3. Liikunnanopettajien kokemuksia koulupäivien liikunnallistamisen vaikutuksista omaan työkuvaan (n naiset = 68; n miehet = 31).

	Ka kaikki	Kh kaikki	Ka ♀	Ka ♂	Z	p
Työmäärä on lisääntynyt	3,98	0,91	4,03	3,87	0,905	0,366
Kiire on lisääntynyt	3,95	1,11	4,08	3,68	1,594	0,111
Työ on muuttunut raskaammaksi	3,58	1,15	3,61	3,52	0,687	0,492
Olen tutustunut oppilaisiin paremmin	3,31	1,16	3,35	3,23	0,694	0,488
Yhteistyö kollegojen välillä on lisääntynyt	3,00	1,01	2,82	3,36	-2,357	0,018*
Liikunnanopettajien arvostus työyhteisössä on noussut	2,92	1,05	2,77	3,23	-1,531	0,126
Häirinnyt liikunnanopetukseen keskittymistä	2,75	1,20	2,67	2,93	-0,871	0,384

(1) Täysin eri mieltä, (2) Jokseenkin eri mieltä, (3) Ei samaa eikä eri mieltä, (4) Jokseenkin samaa mieltä, (5) Täysin samaa mieltä

Kokonaisuudessaan liikunnanopettajien näkemys siitä, tehdäänkö omassa koulussa jo riittävästi toimenpiteitä koulupäivien liikunnallistamisen eteen, kallistui riittämättömyyden puolelle (ka = 2,39; kh = 1,14).

Koulupäivien liikunnallistaminen näkyi liikunnanopettajien työkuvaan ennen kaikkea lisääntyneenä työmääränä sekä kiireenä (taulukko 3). Työ koettiin aiempaa raskaammaksi. Laimeasti positiivisena vaikutuksena ilmeni tutustumisen oppilaisiin aiempaa paremmin. Nais- ja miesliikunnanopettajien kokemuksissa nousi tilastollisesti merkitseväksi eroksi yhteistyö kollegojen välillä, jonka miehet

kokivat lisääntyneen enemmän kuin naiset (p < 0,05). Seuraavaksi suurimmat, mutta eivät tilastollisesti merkitseväälle tasolle ylittäneet keskiarvoerot sukupuolten väliltä löytyivät arvostuksen nousun ja kiireen lisääntymisen kokemisessa. Miehet kokivat arvostuksen nousua työyhteisössä enemmän kuin naiset, naiset puolestaan kiireen lisääntymistä enemmän kuin miehet.

Työnkuvan muutosta tarkasteltiin myös suhteessa vastaajien työkokemuksen siten, että vertailtiin alle (n = 39) ja yli (n = 60) 10 vuotta liikunnanopettajana työskennelleiden kokemuksia. Suurin keskiarvoero havaittiin siinä, että alle 10 vuotta liikunnanopettajana

TAULUKKO 4. "Miten muin tavoin työkuvasi on muuttunut koulupäivien liikunnallistamispyrkimysten myötä?" – esimerkkejä avoimista vastauksista teemoittain (n = 34).

<p>I Välitunnit työntäyteisiä (n = 9)</p> <ul style="list-style-type: none"> "Olen ollut ohjaamassa ja organisoimassa välituntiliikuntaa. Välituntiliikuttajaoppilaat ovat hyvä lisä koulupäivän liikunnallistamiseen, mutta heidän ohjaamisensa ja organisointi vaatii aikaa." "Minä olen se jonka oletetaan myös ohjaavan toimintaa, joten välituntien sijasta taukoni menevät ohjaamiseen." "Väliden selvittelyä välituntiliikunnassa aiheutuneiden kahakoiden takia." "Välitunnit hengähtämistaukoina ovat hävinneet, kun hommaa on niin paljon."
<p>II Liikuntavälineistä huolehtiminen (n = 9)</p> <ul style="list-style-type: none"> "... Minusta on tullut kyselyjen pitäjä (mitä liikuntavälineitä oppilaat haluavat hankittavan välitunneille) ja tulosten perusteella tarjouskyselyjen tekijä ja välineiden hankkija. Minusta on tullut liikuntavälineiden kerääjä ja välineiden asialliseen käsittelyyn ja säilytykseen jatkuva kannustaja..." "Sekä oppilaat että opettajat kyselevät paljon asioita ja 'aina' tarvitaan jotain välineitä jostain kaapista, johon vain liikunnanopettajilla on avaimet. Liikunnallistaminen on tuonut työpäivään enemmän sählinkiä." "Välineistä huolehtiminen ja liikuntavaraston järjestely muiden valvojien vuoron jälkeen." "... Myös välituntilainaanon ja erilaisten tapahtumien rakentaminen ja organisointi vaativat aikaa."
<p>III Liikunnallistamisen muu organisointi (n = 14)</p> <ul style="list-style-type: none"> "Työmäärä on noussut erilaisten suunnittelutehtävien ja kokousten sekä tapaamisten takia." "Lisää valvonta- ja organisoititehtäviä, tiedonhakua ja tiedotusta." "... Minusta on tullut liikkuvakoulu toiminnasta raportoiija sekä rehtorin kanssa toiminnasta ja sen kehittämisestä palaveeraaja..." "Tulee luettua siihen liittyvää materiaalia paljon omalla ajalla." "Palaverit oppilaitten kanssa, suunnittelu, palaute kentältä, ongelmat/onnistumiset."
<p>IV Ei muutosta (n = 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> "Olen osannut delegoida ja antanut vastuuta oppilaille." "Meillä poikien liikunnanopettaja vastaa tästä tehtävästä, eikä hän ole halunnut jakaa tehtävää..." "Jos tehtäisiin se, mikä pitäisi, olisi muuttunut. Yhden projektin aikana työmäärä kasvoi selvästi ja vei huomiota muilta töiltä." "No ei sitten millään lailla. Opettajat vastustavat kaikin voimin esim. ulkoviikunteja. Niinpä oppilaat istuvat sisällä pelaten kännyköillä välitunnit. Koska tällä tavalla opettajilla on helpompaa; ei tarvitse ajaa oppilaita ulos kuin karjalaumaa..."

työskennelleiden mielestä (ka = 4,16; kh = 0,86) kiire oli lisääntynyt enemmän kuin pidemmän työuran omanneiden mielestä (ka = 3,81; kh = 1,24). Tämä ero (Z = 1,029; p = 0,303), kuten muutkaan, ei kuitenkaan yltänyt tilastollisesti merkitsevälle tasolle.

Liikunnanopettajat saivat tarkentaa avoimessa vastauskentässä, miten muin mahdollisin tavoin heidän työnkuvansa on muuttunut koulupäivien liikunnallistamispyrkimysten myötä. Vastauksista (n = 34) nousi esiin neljä teemaa: I välitunnit työntäyteisiä, II liikuntavälineistä huolehtiminen, III liikunnallistamisen muu organisointi ja IV ei muutosta. Taulukkoon 4 on koottu alkuperäissitaatteja pääteemojen suunnassa.

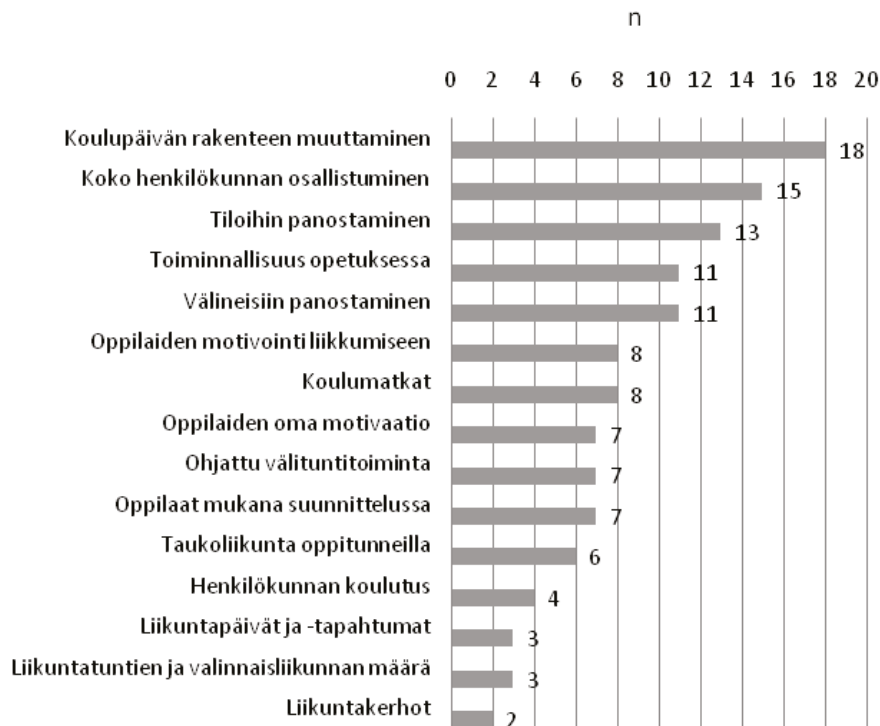
Osalla liikunnanopettajista ei ollut enää aikaa hengähtää välitunneilla välituntitoiminnan ohjaus- ja organisointitehtävien takia. Työmäärää olivat lisänneet myös liikuntavälineiden hankinta-, käyttö- ja huoltotoimet. Liikunnallistamisen muu organisointi, kuten suunnittelu, tiedotus, seuranta, raportointi ja kehittäminen, nousi esiin laajempina työnkuvaa muuttaneena teemana. Muutama opettaja kertoi työnkuvansa säilyneen ennallaan delegoinnin tai sen puuttumisen takia tai siksi, että liikunnallistamistoimenpiteisiin ei yksinkertaisesti ollut omalla koululla ryhdytty.

Taulukosta 5 havaitaan liikunnanopettajien nähneen muiden yläkoulunopettajien mahdollisuudet suuremmiksi kuin omat mahdollisuudet.

TAULUKKO 5. Vähän (n = 42) ja paljon (n = 50) liikunnallistamistoimenpiteitä tehneiden yläkoulujen liikunnanopettajien näkemyksiä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksista koulupäivien aikana.

	Ka kaikki	Kh kaikki	Ka vähän	Ka paljon	Z	p
Muut opettajat pystyvät vaikuttamaan oppilaan fyysisen aktiivisuuden määrään koulupäivän aikana.	4,14	0,72	4,21	4,10	1,043	0,297
Liikunnanopettaja pystyy vaikuttamaan oppilaan fyysisen aktiivisuuden määrään koulupäivän aikana.	3,80	0,87	3,74	3,90	-0,681	0,496
Oppilaiden on mahdollista saavuttaa tunti fyysistä aktiivisuutta jokaisena koulupäivänä.	3,62	1,21	3,35	3,84	-1,802	0,072
Oppilaiden asenne koulupäivien aikaista fyysistä aktiivisuutta kohtaan on muuttunut positiivisemmaksi.	3,58	0,86	3,42	3,74	-2,035	0,042*
Koulupäivän rakenne mahdollistaa sen, että oppilas voi saavuttaa tunnin fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana.	3,45	1,27	2,81	3,84	-3,507	0,000***
Jokaisen oppilaan on mahdollista saavuttaa tunti fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana.	3,38	1,26	3,16	3,61	-1,687	0,092

(1) Täysin eri mieltä, (2) Jokseenkin eri mieltä, (3) Ei samaa eikä eri mieltä, (4) Jokseenkin samaa mieltä, (5) Täysin samaa mieltä



KUVIO 2. Liikunnanopettajien (n = 57) esittämiä keinoja, joiden avulla oppilaat voisivat saavuttaa tunnin fyysistä aktiivisuutta jokaisen koulupäivän aikana.

suutensa vaikuttaa oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrään koulupäivien aikana. Omatkin mahdollisuudet nähtiin kuitenkin myös melko hyviksi. Oppilaiden asenteissa koulupäivien aikaista fyysistä aktiivisuutta kohtaan koettiin myönteistä muutosta. Liikunnanopettajat olivat hieman optimistisempia sen suhteen, että oppilaan on mahdollista saavuttaa tunti fyysistä aktiivisuutta *jokaisena koulupäivänä* kuin siinä, että *jokainen oppilas* voisi ylittää tähän (huomattava keskihajonnut). *Jokaisen koulupäivän* aikaisiin mahdollisuuksiin uskoi jokseenkin tai täysin 67 prosenttia ja *jokaisen oppilaan* mahdollisuuksiin 58 prosenttia vastaajista.

Liikunnanopettajien työkokemuksella ei havaittu yhteyttä näkemyskysymyksiin oppilaiden fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksista. Sen sijaan vähän ($n = 42$) ja paljon ($n = 50$) liikunnallistamistoimenpiteitä tehneiden yläkoulujen liikunnanopettajien väliltä löytyi näkemyseroja. Paljon toimenpiteitä tehneiden koulujen liikunnanopettajat näkivät vahvemmin koulupäivän rakenteen mahdollistavan fyysisen aktiivisuuden koulupäivän aikana kuin vähän toimenpiteitä tehneiden koulujen liikunnanopettajat ($p = 0,000$). Edelleen paljon toimenpiteitä tehneiden koulujen liikunnanopettajat kokivat oppilaiden positiivisen asennemuutoksen liikunnallistamista kohtaan vahvemiksi kuin vähän tehneiden koulujen liikunnanopettajat ($p < 0,05$). Muita tilastollisesti merkitseviä eroja ei löytynyt.

Kuvioon 2 kootut avoimet vastaukset ($n = 57$) keinoista, joiden avulla yläkouluoppilaat voisivat saavuttaa tunnin fyysistä aktiivisuutta jokaisena koulupäivänä, tukivat niin ikään koulupäivän rakenteen merkitystä (vrt. taulukko 5). Vastauksiin liitettiin usein tarkennus pitkästä väitunnista. Koko henkilökunnan osallistuminen liikunnallistamistoimiin, tiloihin ja välineisiin panostaminen sekä toiminnallisuus opetuksessa saivat seuraavaksi eniten mainintoja keinoina kohti oppilaiden tunnin päivittäistä liikunta-annosta yläkouluissa.

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Huolimatta opetushenkilöstön virka- ja työehtosopimuksen velvoitteesta koulun toiminnan kehittämiseen ja Liikkuva koulu -ohjelman laajenemisesta valtakunnalliseksi kärkihankkeen päätoimeksi, lähes 60 prosenttia tähän tutkimukseen osallistuneista yläkoulun liikunnanopettajista koki koulupäivien liikunnallistamisen jääneen yksin heidän harteilleen. Vain yksi viidestä raportoi koko yläkoulun opetushenkilökunnan olleen enemmän tai vähemmän mukana liikunnallistamistoimissa. Tulokset poikkeavat Liikkuva koulu -ohjelman väliraporttiin nähden, jossa peräti 70 prosenttia peruskoulujen henkilökunnasta piti Liikkuva koulu -toimintaa koko koulun yhteisenä asiana (Aira & Kämppi 2017; Kämppi ym. 2017). Myöskään rehtorit eivät tunnistanee yksinpuurtamista yleiseksi toimintatavaksi (Kämppi ym. 2015). Liikkuva koulu -väliraportin henkilökuntakyselyn vastaajista alle kolmannes oli aineenopettajia, mikä saattaa selittää ristiriitaa. Voiko liikunnallistamiseen kytkeytyvä vastuunjako olla yläkouluissa huomattavasti epätasaisempaa verrattuna ala- ja yhtenäiskouluihin? Vai voiko ristiriita johtua vain liikunnanopettajien muusta henkilökunnasta poikkeavilla kokemuksilla liikunnallistamisesta? Aiemmat tutkimustulokset puoltavat ensimmäistä näkemystä: muistamme yläkoulujen aineenopettajien suhtautuneen oppilaiden liikunnan edistämiseen jokaisen opettajan tehtävänä sekä liikunnan sopimiseen omaan opetukseen huomattavasti penseämmin verrattuna ala- ja yhtenäiskoulujen opettajiin (Kämppi ym. 2013; ks. myös Kämppi ym. 2015). Lisäksi yläkouluissa yleisimmin toteutettujen liikunnallistamistoimenpiteiden kärjessä esiintyy toimia, jotka tyypillisesti tapahtuvat liikunnanopettajien johdolla: liikuntapäivät, liikuntakampanjoihin osallistuminen, liikuntavälineiden hankkiminen välitunneille ja liikuntakerhot (Toskala 2016). Liikunnallisen toimintakulttuurin näkeminen koko koulun yhteiseksi asiaksi ja konkreettinen työskentely sen edistämiseksi ovat eri asioita.

Linjassa koettuun vastuunkantoon nähden liikunnanopettajat kertoivat melko yksimielisesti työmäärän, kiireen ja rasituksen lisääntymisestä liikunnallistamispyrkimysten myötä. Jo vuodelta 2015 on tutkimushavaintoja siitä, että yläkouluissa Liikkuva koulu -toiminnan on koettu teettävän henkilökunnalle ylimääräistä työtä (Kämppi ym. 2015). Liikkuva koulu -väliraportissa kuitenkin vain kolmannes peruskoulujen henkilökunnasta kertoi työtaakan kasvusta Liikkuva koulu -toiminnan alettua (Aira & Kämppi 2017). Jälleen ollaan saman kysymyksen äärellä: epätasaisempi liikunnallistamisvastuunjako yläkouluissa vai vain eri henkilöstöryhmien erilainen kokemus? Huolimatta siitä, että työ on muuttunut raskaammaksi liikunnanopettajat näkivät yläkouluissa tehtävän liikunnallistamisen eteen keskimäärin vielä liian vähän. He vaikuttivat myös kokevan tiettyä voimattomuutta vastatessaan muiden yläkouluopettajien pystyvän vaikuttamaan enemmän oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrään koulupäivien aikana kuin he itse. Monet liikunnanopettajat raportoivat tekevänsä liikunnallistamisen eteen jo paljon, eikä ehkä kaikkia tavoitteita ollut siltikään saavutettu. He peräänkuuluttivat koko henkilökunnan osallistumista koulupäivien aktivoimiseen, toiminnallisuutta opetuksiin ja oppilaiden motivointia liikkumaan. Niin muun opetushenkilökunnan sitoutumista, oppilaiden osallistumista kuin kotienkin tukea liikunnallisiin koulupäiviin voisi edesauttaa parempi tiedottaminen asiasta. Liikunnanopettajien mukaan alle puolelle koulujen henkilökunnasta, alle kolmannekselle oppilaista ja alle viidennekselle huoltajista koulupäivien liikunnallistamisohjelma oli edes jokseenkin tuttu. Toimintakulttuuri ei voi muuttua, eikä sitoutuminen ole mahdollista, jos asianosaisilla ei ole riittävästi tietoa – saati että muutosta olisi suunniteltu yhdessä (esim. Fullan & Hargreaves 1992; Tuominen & Hellström 2017).

Tämä tutkimus antaa viitteitä siitä, että yläkouluissa liikunnanopettajat olisivat tunnollisesti tarttuneet osaamisalueeseensa osuvaan koulun toimintakulttuurimuutokseen yrittäen kuitenkin monilla kouluilla toteuttaa muutosta melko yksinään. Johdon tuki on olemassa, mutta onko se riittävää tai oikeanlaista? Kenen vastuulla esimerkiksi edellä mainittu liikunnallistamisohjelmasta tiedottaminen eri toimijoille on? Onko liikunnanopettajilla ajallisia resursseja tai kompetenssia johtaa todellista koko koulun toimintakulttuurimuutosta? Webster ym. (2015) ovatkin todenneet, että vaikka liikunnanopettajat usein olisivat luontevin valinta vastaamaan fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä kouluissa, ei heidän toimenkuvaansa tulisi laajentaa ilman koulutusta ja kompensatiota opetusmäärissä tai rahassa. Pysyvä muutos koulussa vaatii pitkäjänteisyyttä, sillä se on tyypillisesti hidas ja kompleksinen prosessi (Sahlberg 2015; Tuominen & Hellström 2017).

Koulua kehitettäessä se tulisi nähdä kokonaisuutena, jossa toimivat ryhmät ovat muuttuvia, sekä aine- että ammattirajat ylittäviä vuorovaikutusverkostoja. Myös oppilaat ja tärkeät sidosryhmät tulisi ottaa mukaan muutosprosessiin, jolloin koulu voisi toimia yhteisöllisesti oppivana organisaationa. Johtajuutta tulisi muutoksessa jakaa siten, että henkilöillä on selkeitä ja rajattuja vastuualueita, jolla ehkäistään sekaannusta ja uupumista. (Fullan & Hargreaves 1992; ks. myös Tuominen & Hellström 2017.) Myös Till ym. (2011) nimeävät selkeän johtamisen ja selkeän organisoimisen avaintekijöiksi koko koulun henkilökunnan osallistamisessa oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Kuure (2017) näkee koulujen Liikkuva koulu -tiimien roolin merkittäväksi, sillä niillä hänen mukaansa estetään vastuun keskittyminen yksittäisille opettajille. Tämän tutkimuksen liikunnanopettajat eivät keskimäärin olleet samaa eivätkä eri mieltä väitteen kanssa: ”Koulussamme toimii liikunnallistamisesta vastuussa oleva tiimi”. Tutkimustulos jättää paljon tulkinnanvaraa. Ehkä tiimi on nimetty, mutta toimiiko se käytännössä – entäpä vastuunjako tiimin sisällä? Liikunnanopettajien osalta näyttää siltä, että liikunnallistaminen on tuonut uusia työtehtäviä vanhojen päälle, eikä niinkään muuttanut heidän työnkuvaansa. Yhteistyö kollegojen välillä, jonka

Fullanin ja Hargreavesin (1992) mukaan tulisi olla onnistuneen muutoksen seuraus, oli lisääntynyt vain miesliikunnanopettajien kokemuksissa. Arvostuksen nousua työyhteisössä olivat niin ikään vain miesliikunnanopettajat kokeneet hieman, naiset eivät ollenkaan, ja joka viides vastasi ”en osaa sanoa”, mikä viittaa siihen, ettei myönteistä palautetta tai tukea liikunnallistamistyölle ollut paljoa saatu. Huolestuttavasti Mäkelä (2013) raportoi nimenomaan työmäärän, kiireen sekä heikon työn huomioimisen olevan merkittävimpiä syitä liikunnanopettajien työtyytyttömyyteen.

Selkeän johtamisen ja organisoimisen sekä vahvan vuorovaikutuksen ja yhteistoiminnallisuuden lisäksi onnistuneessa muutoksessa tarvitaan myös luovuutta, totuttujen rutiinien rikkomista, jotta voidaan löytää uudenlaisia toimintamalleja (Fullan & Hargreaves 1992; Tuominen & Hellström 2017). Koulupäivän rakenteen muuttaminen (erityisesti pitkät välitunnit) oli liikunnanopettajien näkemyksissä merkittävä tekijä oppilaiden liikunnallistamisvoittojen saavuttamisessa. He kaipaivat muiden opettajien osallisuuden ohella myös lisää liikunnan mahdollistaviin tiloihin ja välineisiin panostamista, kuten oppilaatkin (Kokko ym. 2016). Toimintakulttuurin muutoksen myötä kohentuviin oppilaiden mahdollisuuksiin ylittää tunnin fyysisen ak-

tiivisuuteen jokaisen koulupäivän aikana liikunnanopettajat suhtautuivat varovaisen myönteisesti ja vielä varovaisemmin jokaisen oppilaan osalta tähän. Näyttäisi siltä, että mitä pidempään ja enemmän liikunnallistamiskeinoja koulussa tehdään, sitä enemmän oppilaita saadaan asenteellisesti muutokseen mukaan. Muutosta ideoitaessa on tärkeää muistaa autonomian tunteen merkitys sitoutumiselle paitsi oppilaiden myös henkilökunnan ja koulun sidosryhmien osalta. Autonomiasta saavutetaan osallisuuden kautta.

Tämän hetkisen keskushallintojohtoisen ohjelmavaiheen päätyessä vuonna 2018 valtion liikuntaneuvosto toteuttaa kattavan arvioinnin Liikkuva koulu -ohjelman tuloksista ja vaikutuksista. Vaikutusten arviointia näyttäisi olevan aiheellista tehdä myös kohdennetusti liikunnanopettajien ammattiryhmässä (työhyvinvointi, työnkuva). Toimintakulttuurin liikunnallistamisprosessin konkreettinen organisointi ja vastuunjako yläkouluissa vaatinevat lisäselvitystä ja ehkäpä tukea esimerkiksi muutos- ja liikunnallistamiskoulutusten muodossa. Mikä on yläkoulun muiden aineenopettajien rooli ja kokemus koulupäivien liikunnallistamisesta – mikäli näitä ei ole, mitkä ovat syitä siihen?

LÄHTEET

- Aira, A. & Kämppe, K.** (toim.) 2017. Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015–31.12.2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 329. Jyväskylä.
- Berg, P. & Piirtola, M.** 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000–2012. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä no:10. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Castelli, D. M. & Hillman, C. H.** 2012. Physical activity, cognition, and school performance: from neurons to neighborhoods. Teoksessa A. L. Meyer & T. P. Gullotta. Physical activity across the lifespan. Prevention and treatment for health and well-being. New York: Springer, 41–63.
- Centers for Disease Control and Prevention 2010.** The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. R. F. & Barnekow, V.** (ed.) 2012. Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. Health policy for children and adolescents, no:6.
- Elo, S. & Koivusalo, R.** 2017. Esi- ja perusopetuksen opettajat. Teoksessa T. Kumpulainen. (toim.) Opettajat ja rehtorit Suomessa 2016. Raportit ja selvitykset 2017:2. Opetushallitus, 39–61.
- Erss, M.** 2015. The politics of teacher autonomy in Estonia, Germany and Finland. Teoksessa C. Leite, A. Mouraz & P. Fernandes (toim.). Curriculum Studies: policies, perspectives and practices. ECCS 2015, 29–43.
- Erss, M.** 2018. 'Complete freedom to choose within limits' – teachers' views of curricular autonomy, agency and control in Estonia, Finland and Germany. The Curriculum Journal 29 (2), 238–256.
- Fullan M. & Hargreaves, A.** 1992. What's worth fighting for in your school?: working together for improvement. Buckingham: Open UP.
- Guiney, H. & Machado, L.** 2013. Benefits of regular aerobic exercise for executive functioning in healthy populations. Psychonomic Bulletin & Review 20 (1), 73–86.
- Haapala, E. A., Poikkeus, A. M., Tompuri, T., Kukkonen-Harjula, K., Leppänen, P. H., Lindi, V. & Lakka, T. A.** 2014a. Associations of motor and cardiovascular performance with academic skills in children. Medicine and Science in Sports and Exercise 46 (5), 1016–1024.
- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Lintunen, T. & Tammelin, T.** 2014b. Recess physical activity and school related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: cross sectional associations. BMC Public Health 14, 1114.
- Howie, E. & Pate, R.** 2012. Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective. Journal of Sport and Health Science 1 (3), 160–169.
- Husu, P., Jussila, A.-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T.** 2016. Objektivisesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Kantomaa, M., Stamatakis, E., Kankaanpää, A., Kaakinen, M., Rodriguez, A., Taanila, A., Ahonen, T., Järvelin, M.-R. & Tammelin, T.** 2013. Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents' academic achievement. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 110 (5), 1917–1922.
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneek, S., Jaakkola, T., Pyhäntö, K. & Tammelin, T.** 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018. Raportit ja selvitykset 2018:1. Opetushallitus ja Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Kari, J., Pehkonen, J., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. & Tammelin, T.** 2017. Longitudinal associations between physical activity and educational outcomes. Medicine and Science in Sports and Exercise 49 (11), 2158–2166.
- Kiuru, N., Aunola, K., Nurmi, J.-E., Leskinen, E. & Salmela-Aro, K.** 2008. Peer group influence and selection in adolescents' school burnout: a longitudinal study. Merrill-Palmer Quarterly 54 (1), 23–55.
- Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Kämppe, K., Inkinen, V., Laine, K. & Tammelin, T.** 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimus 2016. Liikkuva koulu -toimintaan liittyvät kysymykset. Viitattu 13.2.2018. https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liite_3_lasten_ja_nuorten_liikuntakayttaytyminen_suomessa_liitu_tutkimus_2016_-_liikkuva_koulu_toimintaan_liittyvat_kysymykset.pdf
- Kristjansson, A., Sigfusdottir, I., Allegrante, J. & Helgason, A.** 2009. Adolescent health behavior, contentment in school, and academic achievement. American Journal of Health Behavior 33 (1), 69–79.
- Kuntatyönantajat 2017.** OVTES 2017. Kunnallinen opetushenkilöstön virka- ja työehtosopimus. Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Kuure, T.** 2017. Liikkuva koulu -ohjelma kuntayhteistyön näkökulmasta. Liikkuva koulu.
- Kämppe, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J.-E. & Tammelin, T.** 2013. Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269. Jyväskylä.
- Kämppe, K., Laine, K. & Tammelin, T.** 2015. Liikkuminen ja viihtyminen koulussa. Liikkuvien koulujen henkilökunnan kokemuksia. Tulostivistelmä. Jyväskylä:

LIKES- tutkimuskeskus.

Kämpö, K., Tammelin, T., Inkinen, V. & Laine, K. 2017. Liikkuvien koulujen henkilökuntakyselyn tuloksia, kevät 2017. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Lapinoja, K. P. 2006. Opettajan kadonnutta autonomiaa etsimässä. Jyväskylän yliopisto. Chydenius-instituutti, Kokkolan yliopistokeskus. Väitöskirja.

Liikkuva koulu. 2017. Tutkimus ja seuranta. Viitattu 29.5.2017. <https://liikkuva-koulu.fi/tutkimus>

LIITO. 2016. Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry. Jäseneite. Viitattu 4.2.2017. <https://www.liito.fi/@Bin/380368/jasenesite.pdf>

Mäkelä, K. 2013. Liikunnanopettaja on haluttu ammatti – mutta uusi ura on monen valinta Suomessakin. *Liikunta & Tiede* 50 (4), 35–38.

Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.

Opetusministeriö. 2010. Liikkuva koulu -hanke. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:4. Helsinki.

Perttula, J. 2008. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 115–162.

Ramstetter, C. L., Murray, R. & Garner, A. S. 2010. The crucial role of recess in schools. *The Journal of School Health* 80 (11), 517–526.

Ruotsalainen, P. 2017. Interventiotutkimus oppilaiden motoristen taitojen ja lukutaidon kehittymisestä sekä niiden välisistä yhteyksistä ensimmäisen kouluvuoden aikana. Itä-Suomen yliopisto. Dissertations in Education, Humanities and Theology 98.

Sahlberg, P. 2015. Finnish lessons 2.0: what can the world learn from educational change in Finland? 2nd ed. New York: Teachers College Press.

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Muistiot 2012:5. Helsinki: Opetushallitus.

Syvöja, H., Tammelin, T., Ahonen, T., Kankaanpää, A. & Kantomaa, M. 2014. The associations of objectively measured physical activity and sedentary time with cognitive functions in school-aged children. *PLoS ONE* 9 (7), e103559.

Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.). 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö, Nuori Suomi ry.

Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Till, J., Ferkins, L. & Handcock, P. 2011. Physical activity based professional development for teachers: the importance of whole school involvement. *Health Education Journal* 70 (2), 225–235.

Toskala, J. 2016. Yläkoulun liikunnanopettajien kokemuksia koulupäivien liikunnallistamisesta. Turun yliopisto, opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.

Tuominen, S. & Hellström, M. 2017. Koulukirja – Miksi koulun muuttaminen on maailman tärkein ja vaikein tehtävä? Helsinki: Otava.

Valtioneuvosto. 2016. Hallitusohjelman toteutus – Osaaminen ja koulutus. Viitattu 26.5.2017. <http://valtioneuvosto.fi/hallitusohjelman-toteutus/osaaminen>

Van der Niet, A. G., Smith, J., Scherder, E. J., Oosterlaan, J., Hartman, E. & Visscher, C. 2015. Associations between daily physical activity and executive functioning in primary school-aged children. *Journal of Science and Medicine in Sports* 18 (6), 673–677.

Vansteenkiste, M. & Ryan, R. M. 2013. On psychological growth and vulnerability: basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration* 23 (3), 263–280.

Väistö, J., Eloranta, A.-M., Viitasalo, A., Tompuri, T., Lintu, N., Karjalainen, P., Lampinen, E.-K., Ågren, J., Laaksonen, D. E., Lakka, H.-M., Lindi, V. & Lakka, T. A. 2014. Physical activity and sedentary behaviour in relation to cardiometabolic risk in children: cross-sectional findings from the Physical Activity and Nutrition in Children (PANIC) Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 11 (55).

Väljjarvi, J. 2017. PISA 2015 – Oppilaiden hyvinvointi. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos.

Webster, C. A., Beets, M., Weawer, R. G., Vazou, S. & Russ, L. 2015. Rethinking recommendations for implementing comprehensive school physical activity programs: a partnership model. *Quest* 76 (2), 185–202.